



# 保健センターだより 2020.冬



みなさま、こんにちは！ 今年もみなさまが無事故で健康に過ごせるよう、保健センターもがんばります！ 2020年もよろしくお祈りします。今回は、腸内フローラの特集です！ 腸だけでなく、全身の健康と密接に関わる腸内細菌について、健康のための腸内環境の作り方をご紹介します。（参考：へるすあっぷ 21 No.395）

## ・\* 腸内フローラ（腸内細菌叢）とは？ \*・

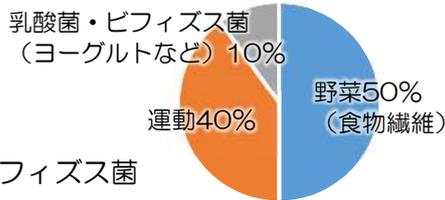
腸の内壁を隙間なく埋め尽くす 1000 兆個近い微生物を、花畑（フローラ）に例えた呼び名が、腸内フローラです。何を食べ、どこに住み、どんな生活を営んできたか、そのすべてが細菌叢に反映されるので、腸内フローラの構成は一人ひとり違います。

## ・\* 便は腸内環境を映し出す鏡 \*・

便は腸内環境を映す鏡であり、便通の乱れは腸内環境のバランスが崩れたサインでもあります。便が腸内に長時間滞在すれば、悪さをする菌が増え、それらが出す腐敗物質が全身に回り、不調や病気を招く土台が作られてしまいます。そこで、快便のための 3 つの法則をご紹介します！

### 便の法則

- ① 作る力＝食物繊維
- ② 出す力＝運動
- ③ 育てる力＝乳酸菌・ビフィズス菌



良い便を作る要因の5割は野菜、そして運動、最後に乳酸菌・ビフィズス菌です！

### 食物繊維

「作る力」の主役は食物繊維！ 野菜をたっぷり食べて食物繊維を腸へ送れば、酪酸菌が増え、腸内が弱酸性の環境になり、腸内活動が活発化。お通じが良くなり、腐敗菌などの増殖が抑えられ、腸内環境が改善！

キノコ、海藻、野菜、いも、豆類がおすすめ！



### 運動

「出す力」を高めるには、体の深部にある「腸腰筋」を鍛えることが大事。腸腰筋を鍛える一番手軽な方法は歩くこと！ 椅子に座ったままで体を左右にひねる動作でも筋力アップにつながります。体を動かす意識が重要！



### 乳酸菌・ビフィズス菌

ビフィズス菌は腸に定着している常在菌。乳酸菌は腸には定着しませんが、腸内環境を整えながら腸を通り過ぎていきます。腸を整えて便が育つ環境を良くし「育てる力」をアップさせます。これらを効率よくするには、発酵食品の中でもヨーグルトが効果的。



## ☆かんたんクッキング☆

### 【かんたんポトフ】 2人分

(参考：全国大学生生活協同組合連合会 HP)

★にんじんに豊富に含まれるβカロテンは、風邪などの感染症予防や、体内でビタミンAに変換されて、肌の健康維持や老化防止に効果的！

<材料> 煮込み料理用カット野菜（じゃがいも、にんじん、玉ねぎ入り）1/2袋（150g）、

ウインナーソーセージ4本、コンソメ（顆粒）小さじ2、塩こしょう少々、粉末パセリ少々

<作り方>① 鍋にカット野菜、ウインナーを入れて、水400cc、コンソメを加え、中火で10分程煮込む。

② 好みて塩こしょうを加え、味を調える。

③ 器に盛り、粉末パセリをふる。余ったら、カレールーを加えて、カレーにして食べても◎

